令和5年度

アクアフィットネス
～いろいろな教室～

水中ウォーキング 10/3・24（各回火曜日）

水中でのウォーキングや道具などを使って筋トレをするプログラム

水中ダンス 11/7・14（各回火曜日）

水中で音楽に合わせて体を動かすプログラム

平泳ぎ教室 11/28・12/5（各回火曜日）

平泳ぎを学べる泳法のプログラム

時　　間…13：00～14：00
対　　象…18 歳以上の人
定　　員…20 人（各回）
受 講 料…600 円（各回）
場　　所…中央体育館屋内プール
持 ち 物…水着・水泳帽・タオル・ロッカー代 20 円
※平泳ぎ教室を受講の方はゴーグル
申込方法…9 月 20 日（水）10:00 から中央体育館窓口・電話にて
事前申込（先着順）※空きがある場合は当日でも申込可
受講料の支払いは開催日当日にプール受付でお願いします。

【主　催】
公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association

【お問合せ】
静岡市中央体育館
〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉
TEL：054-255-1010